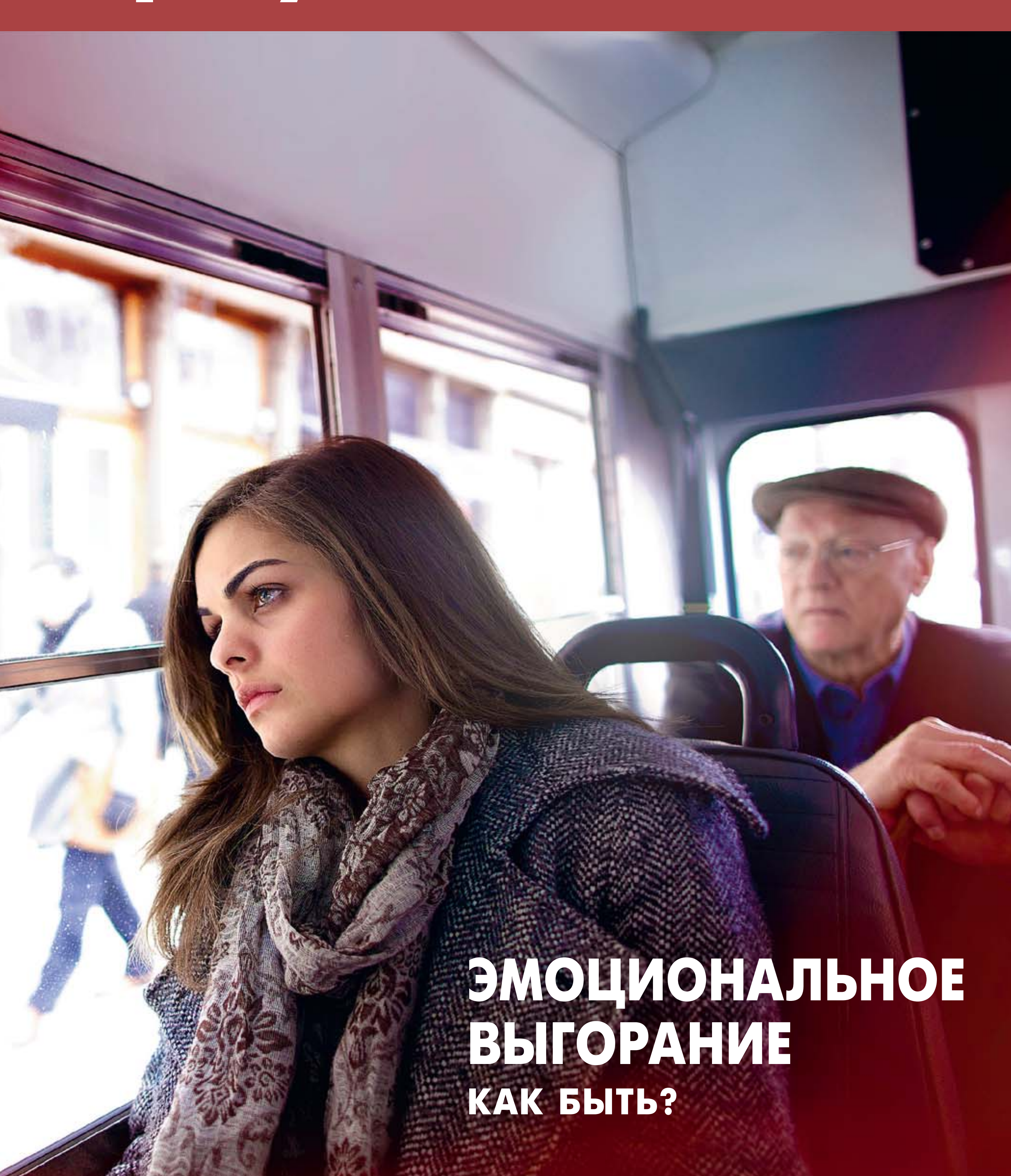
Пробудитесь!

СЕНТЯБРЬ 2014



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

КАК БЫТЬ?

Пробудитесь!

В ЭТОМ НОМЕРЕ



ЧИТАЙТЕ ОНЛАЙН
www.jw.org/ru

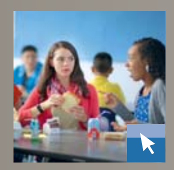
ТЕМА С ОБЛОЖКИ



Эмоциональное выгорание. Как быть?

СТРАНИЦЫ 4—7

ПОДРОСТКИ



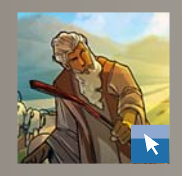
Найдите библейские ответы на многие вопросы молодежи, например:

- «Как мне объяснить свои взгляды на секс?».

Также смотрите видеоролик «Что говорят твои сверстники. Привычка откладывать дела на потом».

(Смотрите вкладку **БИБЛЕЙСКИЕ УЧЕНИЯ > ПОДРОСТКИ**)

ДЕТИ



Прочитайте библейские рассказы в картинках. Воспользуйтесь страницами с заданиями, чтобы помочь своим детям больше узнать о библейских персонажах и лучше понимать нравственные принципы.

(Смотрите вкладку **БИБЛЕЙСКИЕ УЧЕНИЯ > ДЕТИ**)

Vol. 95, No. 9 / Monthly / RUSSIAN
Тираж каждого выпуска: 44 748 000 на 99 языках

Бесплатно. Это издание — часть всемирной библейской просветительной деятельности, которая проводится христианскими Свидетелями Иеговы и поддерживается добровольными пожертвованиями. Если не указано иначе, библейские цитаты взяты из «Священного Писания — Перевода нового мира».
Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483.
Издательство: Wachtturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft der Zeugen Jehovas, e. V., Selters/Taunus.
Verantwortliche Redaktion: Ramon Templeton, Selters/Taunus.

Желаете ли вы получить больше информации или хотите, чтобы с вами проводилось бесплатное домашнее изучение Библии?

Посетите сайт www.jw.org/ru или напишите по одному из указанных ниже адресов.

СВИДЕТЕЛИ ИЕГОВЫ: БЕЛАРУСЬ: Религиозное объединение Свидетелей Иеговы в Республике Беларусь, 220030, Минск, а/я 9. УКРАИНА: 79491, Львів-Брюховичі, а/с 955. Полный список адресов смотрите на сайте www.jw.org/ru/связаться.



В МИРЕ

По сообщению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **насилие над женщинами** стало «глобальной проблемой, достигающей масштабов эпидемии». «Около 35% женщин станут жертвами насилия со стороны либо своего полового партнера, либо кого-то другого,— отмечает ВОЗ.— Особенно распространено насилие со стороны половых партнеров, от чего страдают 30% женщин во всем мире».



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Опрос 64 303 британцев показал, что 79 процентов из них считают «**религию** причиной многих бед и конфликтов, происходящих сегодня в мире». Кроме того, согласно переписи населения, проведенной в Англии и Уэльсе в 2011 году, лишь 59 процентов опрошенных причисляют себя к христианам, хотя в 2001 году их было 72 процента. Число тех, кто ответили, что не исповедуют никакую религию, возросло за тот же период с 15 до 25 процентов.



ЕВРОПА

Преступные группировки теперь **подделывают** такие товары широкого потребления, как косметика, моющие средства и даже пищевые продукты. Президент одного агентства по безопасности продуктов питания отметил, что «потенциально может быть подделан любой пищевой ингредиент, даже имеющий весьма скромную экономическую ценность». По мнению одного эксперта, 10 процентов продуктов питания, продаваемых в развитых странах,— контрафактные.



КИТАЙ

Как сообщается в средствах массовой информации, недавно в законодательство страны были внесены поправки, согласно которым взрослые дети обязаны не только часто навещать своих **пожилых родителей**, но и заботиться об их «эмоциональных нуждах». Закон «не предусматривает наказание» для детей, отказывающихся его исполнять.

Church: © Mark Sunderland/age fotostock; counterfeit goods: Patrick Hertzog/AFP/Getty Images



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

КАК БЫТЬ?

АНИЛ был изнеможен до предела. Незадолго до этого он устроился на новую работу, так как она была более престижной и обещала хороший заработок. Однако теперь ему приходилось работать до полуночи и в выходные, порой по 80 часов в неделю. Он вспоминает: «На работе царил полный хаос, а вся ответственность падала на меня. Я думал: „Что же я наделал! Нужно что-то менять, иначе я не выдержу“». Анил сгорал на работе.

Синдром профессионального выгорания — не просто усталость или повседневный стресс. Это состояние характеризуется хроническим истощением сил, чувством глубокого отчаяния и беспомощности. Страдающие таким недугом теряют мотивацию, интерес к работе и становятся менее работоспособными. Как показывают исследования, синдром выгорания сопровождается также различными нарушениями эмоционального и физического здоровья.

Чем вызывается синдром выгорания? Причиной часто становится загруженность на работе. Ввиду напряженной экономической ситуации некоторые работодатели требуют, чтобы подчиненные трудились больше — и порой за меньшую плату. Электронные устройства сегодня позволяют людям решать служебные вопросы круглосуточно, отчего стирается грань между работой и домом. А страх увольнения, невозможность повлиять на принятие решений, чувство, что с тобой обращаются несправедливо, лишь подливают масла в огонь. Положение также усугубляют нечетко расставленные приоритеты и конфликты с сотрудниками по работе.

Иногда причина эмоционального выгорания кроется в самом человеке. Стремясь к карьерному росту и заработкам, некоторые пытаются объять необъятное. Они слишком много взваливают на себя, что приводит к полному истощению сил.

Если работа выжимает из вас все соки, то что можно предпринять? Порой создается впечатление, что вы стали заложником обстоятельств и выхода нет. И все же ситуация не так безнадежна, как вам может казаться. Вот четыре шага, которые помогут восстановить силы.



1. ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ ПРИОРИТЕТЫ.

Что для вас важнее всего? Возможно, вы скажете, что самое главное для вас — это семья и здоровье. Однако, когда вы эмоционально истощены, именно они ставятся под удар.

Если вы четко расставите приоритеты, это подготовит вас к принятию непростых решений, иногда требующих в чем-то пойти на жертвы. Например, вы видите, что сгораете на работе. И все же говорите себе: «Я не могу поменять работу или работать меньше. Мне нужны деньги!» Конечно, деньги нужны всем, но как много и какой ценой? Не потеряете ли вы то, что вам дороже всего?

Не позволяйте другим определять за вас приоритеты. Наверняка у вас с вашим начальством разные взгляды на то, что в жизни важнее всего. Некоторые склонны ставить работу во главу угла, но это не значит, что вы должны поступать так же.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИНЦИП: «ДАЖЕ ПРИ ИЗОБИЛИИ ВСЕГО ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА НЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЧТО ОН ИМЕЕТ» (ЛУКИ 12:15).

2. УПРОСТИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ.

Чтобы уменьшить стресс и найти время на действительно важные дела, почему бы не убедить начальника сократить ваш рабочий день или уменьшить вам нагрузку? А быть может вы захотите сменить работу? Какое бы решение вы ни приняли, вам, скорее всего, придется умерить свои запросы и что-то изменить в образе жизни. Это вполне достижимо и, возможно, не так трудно, как кажется.

Во многих странах современная потребительская культура внушает мысль о том, что счастье неразрывно связано с высоким доходом и материальным благополучием. Но на самом деле это совсем не так. Простая жизнь дает больше свободы и удовлетворения. Чтобы подготовить себя к таким переменам, уменьшите расходы и делайте сбережения. Постарайтесь полностью или хотя бы частично выплатить долги. Обсудите с близкими, что́ вам нужно изменить в своей жизни, и заручитесь их поддержкой.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИНЦИП: «ИМЕЯ ПРОПИТАНИЕ, ОДЕЖДУ И КРОВ, МЫ БУДЕМ ЭТИМ ДОВОЛЬНЫ» (1 ТИМОФЕЮ 6:8).



3. НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ РАБОТЕ «НЕТ».

Если у вас явно невыполнимый объем работы или вы постоянно сталкиваетесь с какой-то другой проблемой, обсудите это с начальником. Когда есть возможность, предлагайте решения, которые устраивают как вас, так и руководство. Заверьте начальника, что вы трудитесь, прилагая все силы. Скажите ему, какую работу вы готовы выполнять, но при этом четко и ясно объясните, что́ за пределами ваших возможностей.



Будьте дальновидны и реалистичны. Учитывайте, что если ваш рабочий день сократится, то вам станут меньше платить. Также имейте в виду, что вас могут уволить, поэтому продумайте запасной вариант. Пока вы трудоустроены, у вас больше шансов найти новую работу.

Даже если вам удалось договориться с работодателем, это не гарантия, что вас не будут снова загружать работой. Что поможет не поддаваться давлению? Всегда добросовестно исполняйте свои обязанности. Тогда можно будет с полным правом просить начальника, чтобы он держал свое слово и не перегружал вас работой.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИНЦИП: «ПУСТЬ ВАШЕ СЛОВО „ДА“ ОЗНАЧАЕТ „ДА“ И ВАШЕ „НЕТ“ — „НЕТ“» (МАТФЕЯ 5:37).

НАЗАД К СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

Уэйн и Мари — супруги, которым за 30. Они живут в Соединенных Штатах.

Как случилось, что вы стали жертвой синдрома выгорания?

Уэйн: «У нас было собственное дело. Мы владели несколькими предприятиями и погрязли в долгах. Я хотел, чтобы наш бизнес достиг такого уровня, при котором мы могли бы жить обеспеченно, я получал бы доход и меньше работал. Моей целью было оградить нас от беспокойств, но все получилось наоборот».

Что же произошло?

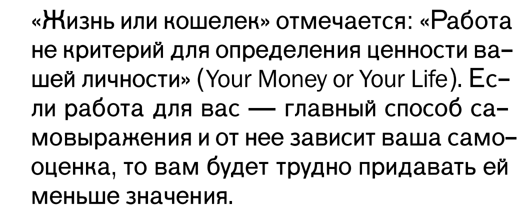
Уэйн: «Мы поняли, что все, ради чего мы так трудились: модная одежда, большой дом и дорогостоящие отпуска,— не принесло нам счастья. Я был эмоционально опустошен, мне уже ничего не хотелось».

Мари: «У меня пошатнулось здоровье. Наши отношения с мужем испортились, мы

4. ВЗГЛЯНИТЕ НА СЕБЯ ПО-НОВОМУ.

Даже если у вас нет больших проблем на работе, вы все равно не ограждены от стрессов, общения с трудными людьми и неприятных ситуаций. Поэтому выделяйте достаточно времени для полноценного отдыха и благотворных развлечений. Чтобы хорошо отдохнуть всей семьей, совсем не обязательно тратить на это много денег.

Стремитесь расширить круг своих друзей и интересов. Старайтесь, чтобы ваше внутреннее «я» не ограничивалось профессиональной деятельностью, а успех не измерялся объемом выполняемой работы. Почему? В книге



«Жизнь или кошелек» отмечается: «Работа не критерий для определения ценности вашей личности» (Your Money or Your Life). Если работа для вас — главный способ самовыражения и от нее зависит ваша самооценка, то вам будет трудно придавать ей меньше значения.

БИБЛЕЙСКИЙ ПРИНЦИП: «ЛУЧШЕ ОДНА ГОРСТЬ ПОКОЯ, ЧЕМ ДВЕ ГОРСТИ ТЯЖЕЛОГО ТРУДА И ПОГОНИ ЗА ВЕТРОМ» (ЭККЛЕЗИАСТ 4:6).

Под силу ли вам предпринять изменения, чтобы вырваться из огня, пожирающего ваши психические резервы? Безусловно. Анилу, упомянутому в начале статьи, это удалось. Он говорит: «Я обратился к своему бывшему работодателю с просьбой взять меня назад, и он согласился. Мне было неловко перед бывшими сотрудниками, которым я расписывал преимущества своей новой престижной работы. Теперь я стал получать гораздо меньше, зато обрел душевный покой. Также я больше времени могу посвящать семье и делам, которые для меня по-настоящему важны». ■

перестали ладить друг с другом».

Как вы упростили свою жизнь?

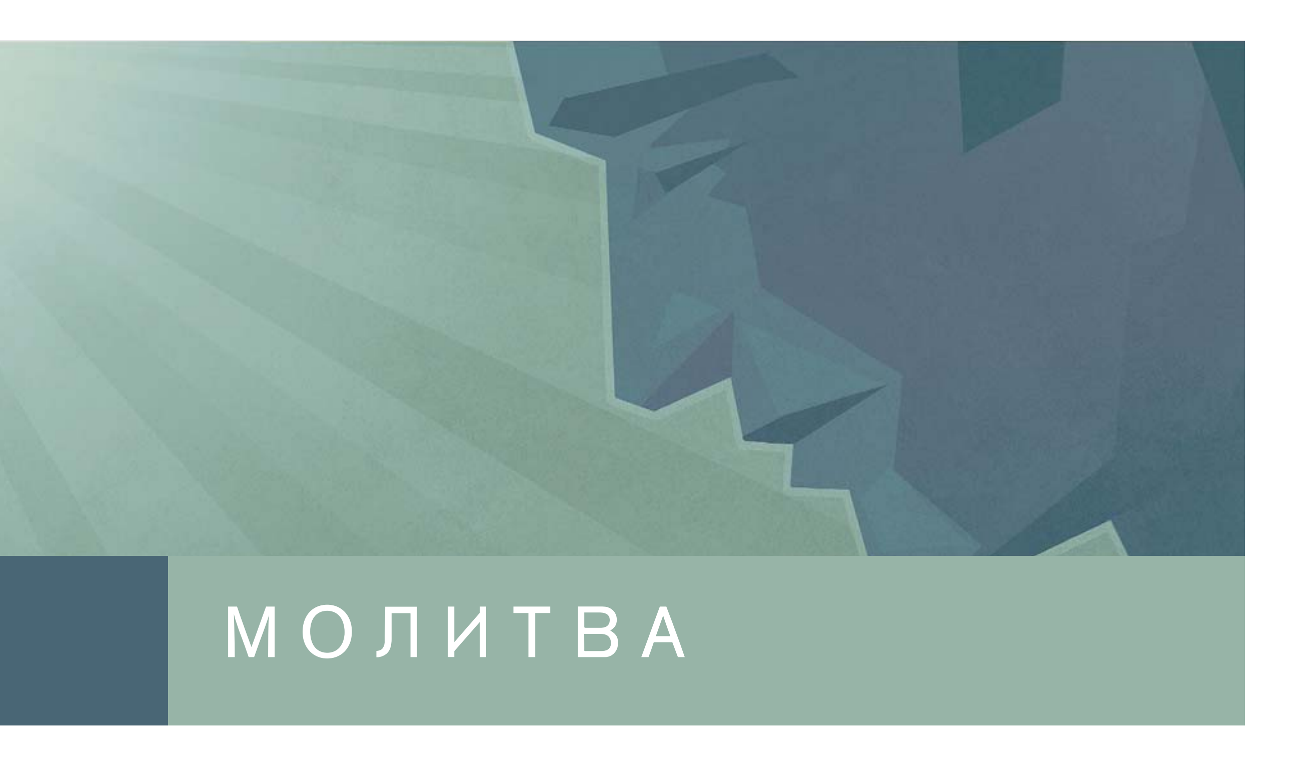
Уэйн: «Проанализировав свои цели и жизненные обстоятельства, мы сократили бизнес. У меня был шикарный офис и автомобиль, который мне так нравился, но от всего этого я отказался. Я стал один вести небольшое собственное дело и намеренно не расширял его. Мы уменьшили свои расходы и держали их под контролем».

Мари: «Упростить жизнь оказалось не так уж трудно. Мы стали реже бывать в кафе и ресторанах и ели теперь в основном дома. Сейчас мы больше ходим пешком, и наше здоровье улучшилось. Кроме того, мы сократили свой рабочий день, чтобы помогать людям в качестве добровольцев».

Каким был результат?

Мари: «Зарабатывание денег уже не отнимает все наши силы и время. Мы сосредоточились на более важных делах и стали ближе друг к другу».

Уэйн: «Жизнь постепенно вошла в свою колею. И сейчас мы намного счастливее».



МОЛИТВА

Слушает ли кто-нибудь наши молитвы?

«О Слушатель молитв, к тебе придет всякая плоть» ***(Псалом 65:2).***

ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ По словам некоторых, молитвы «возносятся не выше потолка». Особенно те, кто претерпевает страдания, склонны думать, что их мольбы остаются без ответа.

ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ «Глаза Иеговы [Бога] обращены к праведным и его уши — к их мольбам, но лицо Иеговы против делающих зло»,— сказано в Библии (1 Петра 3:12). Несомненно, Бог слушает молитвы. Однако он особенно внимательно слушает тех, кто исполняет его заповеди. О готовности Бога выслушивать нас говорится так: «Вот какая уверенность есть у нас, когда обращаемся к Богу: чего бы мы ни просили по его воле, он слышит нас» (1 Иоанна 5:14). Поэтому тем, кто с искренним сердцем молится Богу, нужно понимать, какие просьбы согласуются с его волей.

Как следует молиться?

ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ В буддизме, индуизме, исламе, католицизме и других религиях принято произносить заученные молитвы и отсчитывать их, перебирая четки.

ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ Молитвы не следует заучивать наизусть и повторять механически. Они должны быть искренними, исходить из сердца. Писание побуждает нас: «*Когда молитесь, не повторяйте одно и то же*, как люди из других народов, которые думают, что будут услышаны благодаря многословию. Не уподобляйтесь им, потому что Бог, ваш Отец, знает, в чем вы нуждаетесь, еще до того, как вы попросите его» (Матфея 6:7, 8).

«Когда молитесь, не повторяйте одно и то же» ***(Матфея 6:7).***

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО Когда человек молится не так, как угодно Богу, он может попусту тратить время или даже оскорблять Бога. Библия предупреждает, что молитвы тех, кто не желает жить в согласии с волей Бога,— мерзость для него (Притчи 28:9).

Кому следует молиться?

ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ Некоторые верующие молятся Марии, ангелам, людям, которых причисляют к «святым», или кому-то еще. Например, в православии «святой» Николай почитается как «чудотворец и покровитель моряков, купцов и детей», а «святой» Пантелеймон — как целитель. Католики молятся «святому» Антонию Падуанскому, который, как принято считать, заботится об удовлетворении «духовных и мирских нужд», и «святому» Иуде — покровителю тех, кто оказался «в отчаянном положении». Многие люди возносят свои молитвы «святым» или ангелам в надежде, что те будут им заступниками перед Богом.

ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ Тем, кто желает поклоняться Богу правильным образом, следует молиться «нашему Отцу на небесах» (Матфея 6:9). Библия призывает: «Ни о чем не беспокойтесь, но во всем в молитве и мольбе с благодарностью открывайте свои просьбы *Богу*» (Филиппийцам 4:6). ■

«Ищите Иегову [Бога], пока его можно найти. Обращайтесь к нему, пока он близко» ***(Исаия 55:6).***

Как отпустить обиду



ТРУДНОСТЬ

Вы вновь и вновь с болью вспоминаете то, что сказал или сделал ваш спутник жизни. Резкие слова и необдуманные поступки никак не выходят из головы. Нежную привязанность вытесняет горечь обиды. Вы чувствуете себя узником брака без любви, и, кажется, вам остается только терпеть. От этого становится еще обиднее.

Не отчаивайтесь, все можно исправить. Для начала давайте узнаем кое-что о чувстве обиды.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Обида может разрушить семью. Почему? Это чувство губит любовь, доверие и преданность — то, на чем строятся семейные отношения. В некотором смысле обида — это не *следствие* проблем в браке, а *сама проблема*. Библия не случайно призывает нас удалить от себя «всякую злобу» (Эфесянам 4:31).

Затаивать обиду — значит вредить себе. Затаить обиду все равно что ударить самого себя, ожидая, что больно будет *другому*. В своей книге Марк Зикель пишет: «Член семьи, на которого вы обиделись, может прекрасно себя чувствовать, наслаждаться жизнью, не ощущая никакого дискомфорта» (Healing From Family Rifts). Какой можно сделать вывод? «По сути, вы причиняете боль себе, а не тому, на кого обижены»,— отмечает автор.

Обижаться или нет — решать вам. Кто-то может с этим поспорить. Порой приходится слышать: «*Он* меня обидел» или «*Она* меня задела». Говоря это, вы сосредоточиваетесь на том, что вам неподвластно,— на поступках своего супруга. Однако вот что советует Библия: «Каждый пусть покажет *свое собственное* дело» (Галатам 6:4). Контролировать слова и поступки других не в нашей власти, но в *нашей* власти то, как мы на них реагируем. Обида отнюдь не единственное возможное решение.



Затаенная обида — тяжелое бремя, мешающее семейному счастью

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

Властвуйте над обидой. Конечно, обвинить своего супруга легко. Но помните, что у вас есть выбор: либо обидеться, либо простить. Вы можете последовать библейскому увещанию: «Да не зайдет солнце, пока вы раздражены» (Эфесянам 4:26). Готовность прощать помогает относиться к семейным проблемам с правильным настроем. *(Библейский принцип: Колоссянам 3:13.)*

Проведите честную самопроверку. Библия признает, что некоторые предаются гневу и склонны горячиться (Притчи 29:22). Можно ли то же сказать о вас? Задайте себе следующие вопросы: «Свойственно ли мне затаивать обиду? Быстро ли я обижаюсь? Делаю ли из мухи слона?» В Библии написано: «Кто продолжает говорить о... [проступке], тот разлучает близких друзей» (Притчи 17:9; Экклезиаст 7:9). Это же можно применить и к браку. Если вы склонны обижаться, спросите себя: «Могу ли я проявлять больше терпения к своему спутнику жизни?» *(Библейский принцип: 1 Петра 4:8.)*

Решите, что на самом деле важно. В Библии сказано, что есть «время молчать и время говорить» (Экклезиаст 3:7). Не каждое обидное слово или поступок требуют обсуждения. Иногда можно просто последовать совету: «Выговоритесь в своем сердце на своей постели и промолчите» (Псалом 4:4). Если же вам *действительно* нужно высказать то, что вас беспокоит, подождите, пока не пройдет раздражение. «Когда мои чувства задеты,— говорит Беатрис,— прежде всего я стараюсь успокоиться. Позже я, бывает, осознаю, что вообще-то ничего страшного не произошло, и тогда мне легче говорить с мужем уважительно». *(Библейский принцип: Притчи 19:11.)*

Помните, что означает «простить». Слово, переведенное в Библии как «простить», на языке оригинала иногда используется в значении «отпустить». Таким образом, простить не означает приуменьшить серьезность проступка или закрыть на него глаза. Простить — значит отпустить обиду, понимая, что она повредит вашему здоровью и семейным отношениям больше, чем сами обидные слова или поступок. ■

КЛЮЧЕВЫЕ БИБЛЕЙСКИЕ СТИХИ

«Будьте терпимы друг к другу и великодушно прощайте друг друга» (Колоссянам 3:13).

«Любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8).

«Понимание сдерживает гнев человека, и его красота в том, чтобы не придавать значения проступку» (Притчи 19:11).

ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ

В течение будущей недели обращайте внимание на три положительные черты характера вашего супруга или супруги. В конце недели запишите их и скажите ему или ей, почему вы цените эти качества. Сосредоточившись на положительном, вы сможете побороть обиду.

Затаить обиду все равно что ударить самого себя, ожидая, что больно будет *другому*

Диабет

ПРОФИЛАКТИКА — ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ







ЧИСЛО больных сахарным диабетом растет так стремительно, что этот недуг стал настоящей эпидемией мирового масштаба. Выделяют два типа диабета. Диабет I типа развивается в основном у детей, и врачи до сих пор не знают, как его предотвратить. В статье рассказывается о диабете II типа, который составляет около 90 процентов всех случаев этого заболевания.

Хотя раньше диабет II типа называли «сахарным диабетом взрослых», сегодня им страдают также и дети. Однако, как утверждают специалисты, снизить риск заболевания сахарным диабетом II типа — возможно. Поэтому будет полезно больше узнать об этом коварном недуге*.

Что такое диабет?

Диабет — состояние, характеризующееся повышенным содержанием сахара в крови. Это заболевание нарушает процесс, при котором из крови в клетки организма поступает сахар, необходимый для выработки энергии. В результате происходит поражение жизненно важных органов и нарушается кровообращение, что иногда приводит к ампутации стоп или пальцев ног, к слепоте и к заболеваниям почек. Большой процент диабетиков умирают от инфаркта или инсульта.

Лишний вес является одним из серьезных факторов, повышающих риск заболевания диабетом II типа. По мнению медиков, жировые отложения в области живота и талии могут указывать на то, что вы находитесь в группе риска. Избыток жиров, накапливающихся в поджелудочной железе и печени, нарушает регуляцию уровня сахара в крови. Что поможет снизить вероятность заболевания диабетом?

---

* «Пробудитесь!» не выступает в поддержку какой-то определенной системы питания или комплекса физических упражнений. Перед принятием решений, касающихся здоровья, каждый должен тщательно рассмотреть возможные способы лечения и посоветоваться с врачом.

Три совета по профилактике диабета

1. Сделайте анализ крови на сахар, если вы находитесь в группе повышенного риска. Диабету II типа предшествует состояние, известное как *преддиабет*, при котором уровень сахара в крови незначительно выше нормы. Оба состояния указывают на проблемы со здоровьем. Но есть одно существенное отличие. Диабет можно лишь контролировать, но полностью вылечить нельзя. Однако некоторым из тех, кому поставлен диагноз «преддиабет», удается восстановить нормальный уровень сахара в крови. Преддиабет порой протекает без ярко выраженных симптомов. Поэтому человек может даже не подозревать о своей предрасположенности к диабету. По оценкам, во всем мире в состоянии преддиабета находится около 316 миллионов человек и многие из них не знают о своей проблеме со здоровьем. Например, в одних только Соединенных Штатах около 90 процентов людей, у которых развился преддиабет, даже не догадываются об этом.

Но нельзя сказать, что преддиабет ничем не опасен. Этот недуг — предвестник диабета II типа. Более того, как недавно было установлено, он повышает риск развития деменции, или слабоумия. Если у вас избыточный вес, вы ведете малоподвижный образ жизни или имеете наследственную предрасположенность к диабету, то, возможно, у вас преддиабет. Выяснить это поможет анализ крови.

2. Питайтесь здоровой пищей. Насколько позволяют ваши обстоятельства, постарайтесь применить следующие советы. Ешьте небольшими порциями. Вместо сладких фруктовых соков и газированных напитков пейте воду, чай или кофе. Обогатите свой рацион цельнозерновыми хлебом, рисом и макаронными изделиями, ограничив употребление рафинированных продуктов. Ешьте менее жирные мясо и рыбу. Также полезны орехи и бобовые.

3. Будьте физически активными. Физические упражнения помогут снизить уровень сахара в крови и поддерживать нормальный вес. Как советует один специалист, вместо того чтобы просиживать перед телевизором, лучше займитесь физкультурой.

Изменить свою наследственность нельзя, но свой образ жизни — можно. Ваше здоровье — в ваших руках, и ради него стоит потрудиться! ■

«С диабетом шутить нельзя!»
Интервью

Как вы узнали, что вам грозит диабет?

Когда я устраивался на новую работу и проходил медосмотр, врач сказал мне, что если я срочно не приму меры, то заболею диабетом. У меня было четыре фактора риска: моя этническая принадлежность, наследственная предрасположенность к диабету, лишний вес, а еще я совсем не занимался физкультурой. Ясно, что с первыми двумя факторами я ничего поделать не мог, поэтому я решил повлиять на два других.

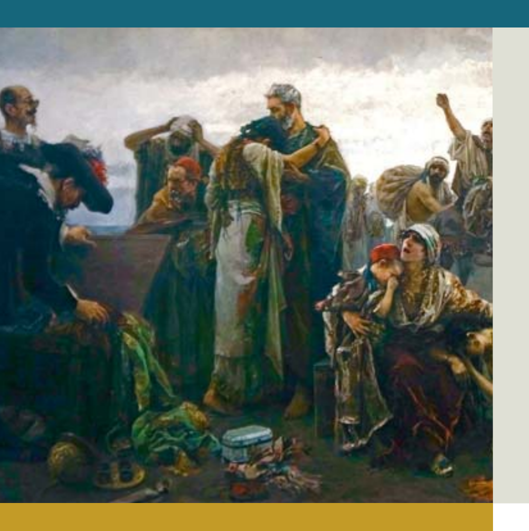
Что вы сделали?

Я обратился к консультанту по вопросам диабета, и он объяснил мне, какую роль играют питание, вес и физическая активность. Тогда я решил в корне изменить свой образ жизни. Например, во время приема пищи я сначала ел побольше овощей, а уже потом — основное блюдо. Овощи утоляли голод, поэтому я меньше съедал того, что не так полезно для здоровья. К тому же я стал больше двигаться,— а ведь долгие годы я этим пренебрегал.

Как это вам помогло?

За полтора года я сбросил одну десятую своего веса и сейчас чувствую себя великолепно. Я ни за что не вернусь к прежнему нездоровому образу жизни. Я понял, что с диабетом шутить нельзя!





ИЗГНАНИЕ МОРИСКОВ ИЗ ИСПАНИИ

Это была печальная страница в истории Испании. Сегодня стоит вспомнить события тех дней; считается, что почти за каждым действием правительства стояла церковь.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

▶ В начале VIII века исповедующие ислам арабы и берберы Северной Африки завоевали бóльшую часть Пиренейского полуострова (сегодня это Испания и Португалия).

▶ Католические войска начали проводить Реконкúсту, завершившуюся в 1492 году падением Гранады, последнего исламского анклава в Испании.

▶ В 1492 году монархи Фердинанд и Изабелла изгнали из своих владений всех евреев, отказавшихся обратиться в католицизм. В начале XVI века обращенных мусульман и их потомков преследовали и переселяли. С 1609 по 1614 год мориски — «новые христиане» мусульманского происхождения — были высланы из страны.

▶ По подсчетам, около 300 000 морисков бежали из Испании, претерпев немало страданий. По меньшей мере 10 000 погибли, оказывая сопротивление гонителям.

ИСПАНСКИЕ монархи хотели объединить свое христианское государство единым сводом законов. На морисков* уже многие годы смотрели как на «неверных» — на тех, кто одним своим присутствием оскорбляют Бога. И вот наконец было принято решение — изгнать их из страны!

НАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ В ВЕРУ

Веками мавры в Испании — мусульманское меньшинство, именуемое мудéхарами,— жили относительно спокойно там, где господствовала Католическая церковь. В некоторых областях какое-то время правовой статус мудехаров позволял им жить по своим законам, традициям и исповедовать свою религию.

Однако в 1492 году католические монархи Фердинанд II и Изабелла отвоевали у мусульман Гранаду — последний оплот ислама на Пиренейском полуострове. По условиям капитуляции местным маврам были предоставлены практически те же права, что и мудехарам. Но Католическая церковь вскоре усилила гонения, заставляя исламское меньшинство, жившее на подвластной ей территории, принять христианство. Мавры выразили протест против нарушения прежних договоренностей и в 1499 году подняли мя-

* В переводе с испанского — «маленькие мавры». Историки используют термин «мориски» без уничижительного оттенка. Под этим словом подразумевается мусульманское население, обращенное в католицизм и оставшееся на Пиренейском полуострове после падения в 1492 году последнего в тех краях исламского государства.

По подсчетам, около 300 000 морисков бежали из Испании, претерпев немало страданий

теж. Власти подавили восстание, и затем в одной за другой областях мусульмане оказались перед выбором: либо принять христианство, либо покинуть страну. Тех, кто обратился в новую веру и остался в Испании, стали называть морисками.

«НИ НАСТОЯЩИЕ ХРИСТИАНЕ, НИ ВЕРНЫЕ ПОДДАННЫЕ СТРАНЫ»

К 1526 году ислам был запрещен на всей территории Испании, однако многие мориски продолжали тайно исповедовать свою веру. В целом как народ они сохраняли свою культурную самобытность.

Сначала к тому, что мориски лишь формально исповедовали католицизм, относились терпимо. И действительно, они вносили немалый вклад в развитие экономики: исправно платили налоги, были искусными ремесленниками и усердными работниками. Однако их отказ ассимилироваться с местной культурой встречал недовольство со стороны власти и простых людей. Поэтому мориски подвергались дискриминации. Церковь все больше подозревала морисков в том, что их обращение в христианство не было искренним, и это, возможно, лишь подогревало враждебное отношение к ним.

Вскоре терпимое обращение сменилось притеснением. В 1567 году король Филипп II принял указ, налагавший запрет на язык морисков, на их традиции и национальную одежду. Эти меры повлекли за собой новые восстания и кровопролитие.

По утверждениям историков, правители Испании решили, что «мориски не были ни настоящими христианами, ни верными подданными страны». Подозревая, что они перейдут на сторону иноземцев, власти обвиняли их в сговоре с врагами Испании — берберскими пиратами, французскими протестантами и турками. Страх, что мориски в итоге окажутся предателями, и предубеждения к ним побудили Филиппа III в 1609 году издать указ об их изгнании из страны*. В последующие годы все, кого принимали за морисков, подвергались преследованиям. Такими отнюдь не благородными средствами была достигнута цель — сделать Испанию исключительно католической страной. ■

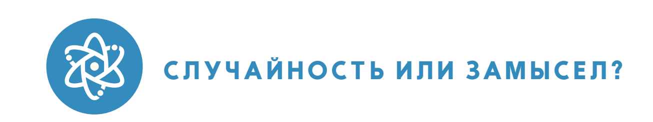
* Как предполагают историки, по крайней мере один из испанских правителей получил немалую прибыль от конфискации имущества морисков.

«Чисто» католическая страна

После изгнания морисков экономика Испании, несомненно, пострадала из-за потери рабочей силы. И все же в стране царила эйфория, поскольку, согласно историческим трудам, само присутствие морисков и их сомнительная религия «веками раздражали испанцев и ложились позорным пятном на всю нацию». Теперь этот ненавистный им народ был вне закона. Власть, церковь и население в целом ликовали оттого, что вся Испания вновь стала «чисто» католической страной.

Хуан де Рибера, архиепископ Валенсии, полностью поддерживал изгнание морисков







© Minden Pictures/SuperStock

Нейроны **саранчи,** чувствительные к движению

САРАНЧА мигрирует стаями. Плотность такой стаи может составлять «80 миллионов особей на квадратный километр». Но эти насекомые никогда не сталкиваются друг с другом. В чем секрет такой согласованности?

Обратите внимание. У саранчи позади каждого из двух сложных глаз находится чувствительный к движению нейрон — большой зрительный интернейрон в зрительной доле мозга. Когда столкновение между этими насекомыми кажется неизбежным, нейроны посылают сигналы к крыльям и лапкам, заставляя саранчу быстро реагировать на опасность. Поразительно, что реакция саранчи в пять раз быстрее моргания человеческих глаз!

Глаза и нейроны саранчи вдохновили ученых на создание компьютеризированных систем, позволяющих мобильному роботу избегать столкновений с приближающимися объектами. При этом не требуются сложные радары и инфракрасные датчики. Исследователи пытаются применить подобные технологии к автомобилям, оснащая их точными и быстродействующими системами предупреждения, снижающими риск ДТП. Шиган Юэ, профессор из Университета Линкольна в Великобритании, отметил: «Как многому мы можем научиться у такого простого насекомого, как саранча!»

Что вы думаете? Появились ли чувствительные к движению нейроны саранчи в результате слепого случая? Или это дело рук разумного Творца? ■